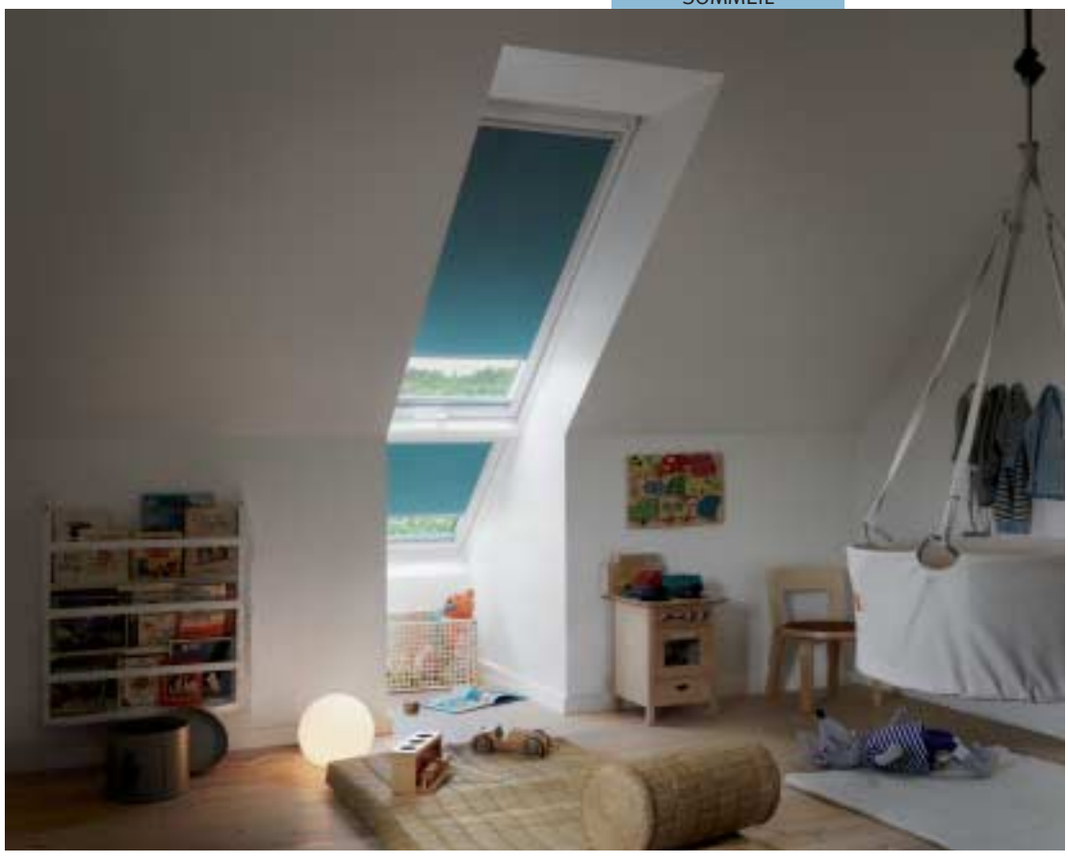


Si l'hygiène de vie et le choix de la literie ont une influence considérable sur le sommeil, l'atmosphère et la conception de la chambre concourent également à un repos de qualité. Un air sain, une obscurité et une température maîtrisées, un silence minimum, une ambiance apaisante...autant de paramètres qui promettent des nuits tranquilles !

Les secrets d'une

Insomnies, somnolences, fatigue, perceptions douloureuses, problèmes allergiques et respiratoires... le manque de sommeil a des impacts négatifs sur notre travail et nos activités quotidiennes diurnes! Il faut savoir que nous passons en moyenne un tiers de notre vie à dormir ! Avant tout, une bonne literie est considérée comme un élément déterminant d'un bon sommeil et donc d'une meilleure qualité de vie (un article sur le sujet est consacré dans ce même numéro). Cependant, force est de constater que d'autres facteurs entrent en ligne de jeu. Au premier rang : la chambre ! Sa conception et son environnement influencent également sur la qualité du sommeil, devenue une préoccupation de santé publique . Les ennemis principaux du sommeil sont le bruit, la lumière, une température inappropriée et la présence d'appareils électriques ou électroniques dans la chambre. Quelques solutions pour rendre vos nuits aussi belles que vos jours !

Un espace dédié

La chambre idéale est un lieu dédié entièrement au sommeil ! Un lit, des tables de chevet, voire une armoire de rangement sont les seules présences indispensables. Or, dans la pratique, elle s'avère être un espace aux fonctions multiples, combinant souvent bureau et petite pièce à vivre. Les activités ludiques, intellectuelles (télévision, ordinateur, téléphone) et parfois sportives (vélo d'intérieur, tapis de gym) qui y sont pratiquées en parallèle ne génèrent pourtant pas des conditions optimales nécessaires à un endormissement de qualité. On évitera d'y travailler, d'y manger, d'y surfer sur le net... Lorsque c'est possible, mieux vaut transférer certaines de ces fonctions stimulantes mais perturbatrices dans

chambre propice au repos

1. *Les stores occultants pour fenêtre de toit assurent une occultation optimale, propice à un bon sommeil. Il sont réalisés en profilés aluminium avec tissu 100% polyester solide et anti-salissant. Le positionnement continu permet d'arrêter le store à n'importe quel niveau de la fenêtre. Divers types de commandes. Velux*

2. *Ce simulateur d'aube Lumie 30 assure un réveil naturel et en douceur. En 30 minutes, il diffuse dans la chambre son agréable lumière. Le soir venu, la lumière s'atténue également progressivement. Il peut aussi servir de lampe de chevet dont on peut faire varier l'intensité lumineuse. Nature et Découvertes*

3. *Outre une bonne literie, un repos de qualité nécessite une chambre bien pensée en termes d'occultation, d'agencement, d'aération ou de protection contre le bruit. Document: Ik wil slapen*

4. *Pour des nuits paisibles, Velux propose une vaste gamme de stores occultants en polyester, à choisir dans une belle palette de coloris ou des volets roulants extérieurs offrant une protection contre la lumière, la chaleur, le froid et le bruit. Ils sont conçus pour s'adapter à toutes les fenêtres de toit et sont équipés du système Pick&Click!® pour une installation facile.*

5. *Cette chambre épurée offre un cadre propice à un sommeil paisible : décor et teintes sobres, rideaux occultants, volumes agréables et disposition judicieuse. Le lit garni Beka avec Boxspring hypoallergénique de luxe à ressorts assure un soutien impeccable. Tête de lit Ligne, tissus et coussins assortis veillent à l'harmonie.*

d'autres zones de la maison ou à défaut, prévoir un mobilier épuré et des accessoires réduits au minimum. La chambre est avant tout réservée à la détente !

Un air sain

Aux spectres de la poussière et des microbes s'ajoute aujourd'hui celui de la pollution intérieure. Associé souvent à la pureté, le sommeil est en effet tributaire d'une certaine hygiène. La chambre est la pièce dans laquelle nous passons le plus de temps. Il est donc primordial que la qualité de l'air y soit irréprochable. Les sources de pollutions y sont pourtant nombreuses, en particulier les COV dégagés par le mobilier en aggloméré, les moquettes collées, les vernis et peintures, les textiles nettoyés à sec, les produits nécessaires au nettoyage et à l'entretien ou les parfums d'ambiance. Les équipements électroniques (télévision, ordinateur) sont aussi considérés comme sources de pollution de l'air!

Une atmosphère saine passe par la conjonction de diverses actions:

- L'aération quotidienne est un geste essentiel à notre santé. La ventilation évite le développement des moisissures et permet d'évacuer l'air vicié.
10 à 15 minutes d'aération 1 à 2 fois par jour (en fermant les radiateurs en saison fraîche) suffisent tout en évitant de refroidir l'habitation. Certaines fenêtres sont équipées de grilles de ventilation. Lorsque nous sommes présents, nous pouvons les laisser en position ouverte pour une entrée d'air frais permanente et limitée. Aérez d'autant plus si vous venez de peindre, d'acheter des meubles neufs ou d'utiliser des produits d'entretien.

- Le choix de mobilier et de revêtements écologiques. On peut bannir certains matériaux et produits dégageant des substances nocives. La lecture minutieuse des étiquettes permet d'y voir plus clair : fuyez les symboles de danger, décryptez la composition du produit, suivez scrupuleusement le mode d'emploi et recherchez les labels environnementaux qui attestent de leur meilleure fiabilité écologique. Au niveau décoration et ameublement, une large gamme s'offre ainsi à vous : meubles et parquets en bois massif brut ou traité naturellement et provenant de forêts gérées durablement, enduits traditionnels, terre cuite, pierre naturelle, liège, peintures biologiques, papiers peints sans chlore, textiles naturels comme le lin, le chanvre, le bambou non traités. Un parquet au sol sera le bienvenu, en privilégiant la pose sur lambourdes plutôt que collée. Le choix d'un revêtement en linoléum naturel ou en liège est également très apprécié pour ses qualités antistatiques et sa bonne isolation thermique. Leur toucher procure aussi un certain bien-être pour les pieds au réveil !

1 3
2 4

1. *Naturels et écologiques, les sols en liège flottants QualyCork clic sont idéaux pour les chambres. Isolants, hygiéniques et antistatiques, ils sont protégés par des couches de vernis à l'eau et sont pourvus de l'assemblage UNICLIC permettant de cliquer les panneaux facilement et sans colle. Van Avermaet*

2. *Les peintures The Little Greene offrent un aspect poudré mat tout en respectant l'environnement. Les peintures à l'eau, sans odeur, frôlent ainsi le 0% de COV. Parfaites pour des chambres à l'atmosphère saine et reposante !*

- Eviter la présence d'animaux domestiques. S'il est une pièce où ils ne sont pas les bienvenus, c'est bien la chambre! Leurs poils véhiculent des protéines provenant des fragments de peau, de salive, qui peuvent déclencher des allergies (rhinites, conjonctivites), voire des crises chez l'asthmatique.
Interdisez au moins qu'ils y passent la nuit, d'autant qu'ils n'ont pas les mêmes rythmes de sommeil et risquent ainsi de vous déranger.

- Bannir les champs électro-magnétiques. Ils sont sources de fatigue et de stress. Il faut donc éviter de placer près de la tête de lit télévision, radio-réveil, ordinateur, téléphone portable en veille ou de multiplier les câblages électriques. Un tel équipement attire la poussière et ne contribue pas à la salubrité de l'atmosphère!

- Le nettoyage régulier de la chambre à l'eau assure un air plus sain. Le dépoussiérage sera suivi d'un lavage à l'eau avec des produits naturels et non irritants (vinaigre,

3 & 4. *Dédiée exclusivement au sommeil, cette chambre ordonnée respire la sérénité, malgré sa taille restreinte... Parquet hygiénique, linge de lit et couleurs sobres, absence de fioritures en font un lieu empreint de dépouillement et de « zénitude ».*

savon de Marseillle, bicarbonate de soude). Assurez-vous de l'innocuité et de la qualité des produits que vous utilisez (parfums, savons, détergents, flacons en spray).
Le lavage à 60° des tissus, oreillers et édredons permet de neutraliser les acariens. Ces petits animaux microscopiques de la famille des arachnides prolifèrent dans les ambiances chaudes (plus de 20°C), humides et obscures. Ils colonisent surtout la literie, les fauteuils, les tapis et moquettes. Leurs allergènes provoquent des problèmes respiratoires ou des troubles oculaires chez les personnes sensibles. Ne posez pas le matelas à même le sol et changez les draps au moins tous les 15 jours. La transpiration nocturne transforme rapidement ces derniers en nids à microbes.

Une bonne obscurité

La lumière du jour est fondamentale pour structurer nos rythmes de sommeil. Chaque jour, nos horloges biologiques se "remettent à l'heure" grâce à elle. La lumière est transmise de notre rétine à notre horloge interne, située à la base du cerveau. Celle-ci commande les rythmes de notre corps grâce à une hormone, la mélatonine, qui régularise nos horaires de sommeil (source Bien dormir, mieux vivre, INPES).
Concernant la lumière dans la chambre, il est conseillé de diminuer l'éclairage pour se préparer au sommeil (lumières tamisées, lampes de chevet individuelles à faisceau directionnel pour respecter le sommeil de l'autre ...). Au cours de la nuit, mieux vaut éviter toute lumière dans la chambre. Outre leur côté

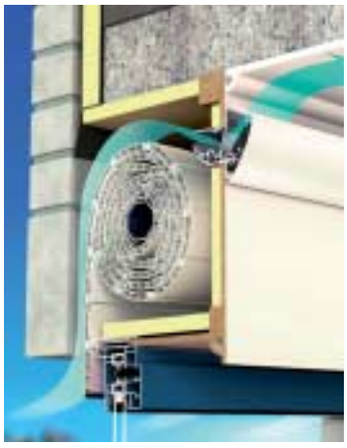
protecteur, les rideaux ou stores apportent une pénombre favorable au sommeil. Et si vous préférez l'obscurité totale, pensez à des rideaux sombres, du doublage occultant, voire des volets. Ceux qui ont du mal à se lever le matin pourront cependant laisser le soleil rentrer dans la chambre pour un meilleur réveil ou opter pour un simulateur d'aube (source : Institut national du sommeil et de la vigilance). Enfin, il est souvent conseillé de dormir dans une chambre orientée à l'est de manière à profiter, au réveil, du soleil matinal.

Une température ajustée

Maintenir la température de la chambre autour de 18°C permet de lutter contre le développement des acariens et la pollution de l'habitat. Mais une bonne température permet aussi de maintenir les échanges thermiques entre le corps et l'air. La nuit, vous dormirez mieux avec une température de 17° voire de 16°. De plus, chaque degré en moins fait diminuer votre consommation d'énergie de 5 à 7 %. En été , si l'environnement le permet (absence de pollution ou de bruit), vous pouvez dormir la fenêtre ouverte pour profiter de la fraîcheur de la nuit. Des moustiquaires vous protégeront des insectes indésirables.

Haro sur le bruit

Si le corps se met entre parenthèse la nuit, les sens continuent de percevoir les stimuli extérieurs, quoique de façon plus modérée. La pollution sonore a un réel impact sur le sommeil, qui va des micro-réveils à l'impossibilité de se rendormir. Il est indispensable que l'environnement ne vienne pas perturber le sommeil. Ainsi les sources de bruits extérieurs et intérieurs seront réduites au minimum. Des volets, des stores et des doubles vitrages de qualité permettent d'atténuer les bruits de voisinage, de circulation, de trafic aérien, d'animaux (aboiements...). Il faut savoir que légalement, le bruit est réglementé la nuit et le tapage nocturne sanctionné par le code pénal. Le passage des avions est limité dans certaines zones, etc. Sous certaines conditions, l'isolation phonique est prise en charge (par exemple à proximité des aéroports) par les instances publiques.
Dans la maison, veillez à couper le téléphone, fermer les portes de communication, baisser le volume musical ou sonore des équipements hi-fi.
Pour obtenir une isolation acoustique maximale, il est recommandé de traiter les parois (doublage des murs, plafonds) et tous ses composants : fenêtre, double vitrage, porte, grille de ventilation...mais cette option demande une étude approfondie et spécialisée.
Enfin, les bouchons d'oreilles sont une solution utile pour les bruits - parfois très sonores- émis par un(e) conjoint(e) ronfleur !



1 & 2. *L'aération quotidienne demeure indispensable à une atmosphère saine et reposante dans la chambre. L'amenée d'air frais passe ici par un aérateur à clapet très discret Invisivent équipant le châssis. Autre solution, cet aérateur encastré dans un coffret de volet roulant Transivent «invisible». L'entrée d'air est équipée d'un clapet auto-réglable qui évite les courants d'air. Renson*

3. *Dans la chambre, la ventilation est primordiale pour garder un air sain. En été, les moustiquaires forment la solution naturelle idéale et évitent de recourir aux insecticides chimiques, toxiques pour l'environnement. Luxaflex® propose un vaste choix selon chaque situation (fenêtres, baies vitrées...).*

4. *L'aération est un des gestes clés pour assurer une atmosphère épurée, propice au sommeil. Mais en été, la chaleur peut devenir suffocante sous les toits. Velux propose ainsi des stores pare-soleil*

5. *Les teintes lumineuses de la pièce et les lignes claires du mobilier créent une ambiance apaisante, gage de nuits reposantes. Adossé contre un mur afin d'éviter toute sensation de flottement, le lit Moon de Poliform affiche une belle sobriété et une largeur très confortable.*

Une ambiance reposante

La chambre est un lieu de repos qui ne laisse idéalement pas de place aux éléments perturbateurs. On l'a vu, la présence de fils électriques génère des champs électromagnétiques qui sont à l'origine de troubles du sommeil. Ainsi, évitez tous les appareils informatiques et électroniques (télévision, réveils digitaux, ordinateur en veille) et tout ce qui peut attirer votre attention et perturber votre endormissement Optez pour un radio-réveil à piles et évitez de recharger votre téléphone dans la chambre. Si vous ne pouvez vous en passer, placez la télévision le plus loin possible du lit!

Pour favoriser la qualité du sommeil, le décor de la chambre sera de préférence épuré et le désordre limité afin d'atténuer la sensation d'oppression ou de " fouillis " génératrice de stress. Débarrasser l'espace du superflu permet de se vider la tête !
Les couleurs semblent également avoir un impact sur nos comportements : choisissez pour les murs des tons clairs et neutres aux propriétés apaisantes comme un jaune pâle ou un bleu vert très doux. Évitez les rouges qui énervent !

Si les plantes vertes ou les fleurs au parfum trop fort sont déconseillées, ce lieu intime tolère la présence d'objets réconfortants et apaisants, révélateurs de notre personnalité.

D'un point de vue psychologique, la plupart d'entre nous préfèrent éviter d'installer le lit face à la porte. C'est une des attitudes induite par le feng-shui, cette science chinoise ancestrale qui traite de l'harmonisation des énergies dans les lieux où l'on vit. En décoration, de nombreuses personnes appliquent désormais – sciemment ou inconsciemment- les principes millénaires de cette discipline. La chambre elle aussi obéit à certains commandements du feng shui, gages de sérénité et sous-tendus par un certain bon sens. Parmi eux:

- Aucun repère professionnel (ordinateur, dossiers...) ne devra venir parasiter ce cocon paisible que représente votre chambre.
- Exposée au soleil levant, la chambre vous apportera, chaque matin, une forte énergie.
- Allégez-vous de l'inutile et du superflu (objets, vêtements, bibelots) et évitez d'accumuler des objets sous votre lit.
- Ecarter la proximité d'appareils électriques (télévision, ordinateur, téléphone...) qui vont contrer la circulation des énergies positives.
- Le lit doit être placé de manière à ce que ses occupants puissent voir

1 2 3 4 5

qui pénètre par la porte. Par ailleurs, la tête du lit s'appuiera de préférence contre un mur afin d'éviter la sensation de flottement (impression d'être sans "attaches").

• Veillez à ne pas refléter votre lit dans le miroir.

• Les matières naturelles telles que le bois pour le lit, le lin ou le coton pour le linge, les teintes claires unies sur les murs ou les rideaux, créeront une atmosphère sereine, propice à la détente.

Pour aller plus loin :
www.jeveuxdormir.be
www.ikwillslapen.be
www.belsleep.org
www.inpes-sante.fr
www.institut-sommeil-vigilance.org